Toipumisen ydin

Psykodrama-moduuli

Toteuta se. Valloita se uudelleen. Kirjoita se uudelleen. Paranna se julkisesti.

Miksi toteutus parantaa sitä, mitä puhuminen ei voi.
Psykodramaa kehitti Jacob Moreno 1920-lukuina – ei viihdykkeenä, ei roolipelinä, vaan kliinisen interventiona, joka perustuu tiettyyn neurologiseen oivallukseen: aivot käsittelevät toteutettua kokemusta eri tavalla kuin kertotun kokemuksen. Kun kerrot tarinan siitä, mitä tapahtui, prefrontaalikorteksi on aktiivinen – sinä hallitset, muokkaat ja kehystät. Kun toteutat tarinan, limbinen järjestelmä aktivoituu. Kehon muisti aktivoituu. Emotionaalinen lataus nousee esiin muodossa, jota voidaan käsitellä, todistaa ja vapauttaa.
Tällä moduulilla on dokumentoitu mekanismi. Objektirimaali (vauvanpöly) toimii, koska aivojen pelko- ja kaipuureaktioita on konditionoitu kohteisiin – ja niitä voidaan uudelleenkonditionoida objektien kanssa toteutetulla kokemuksella. Stigman simulaatio toimii, koska häpeä elää eristyksissä ja menettää voimansa, kun se muuttuu yleiseksi. Parantava toteutus toimii, koska toipumista suorittava keho luo toipumisen hermoverkostoja – aivot eivät erota täysin todellista ja simuloitua kokemusta limbisellä tasolla.
Tämä moduuli on voimakkain työkalu Kernel-kokouskirjastossa. Se on myös se, joka vaatii eniten fasilointitaitoa, eniten turvallisuutta ja eniten valmistelua. Lue koko moduuli ennen kuin suoritat sen minkään osan. Turvallisuusprotokollat eivät ole valinnaisia.

Fasilitatorin turvallisuusvaatimus — Lue ennen jatkamista
Tätä moduulia ei pidä suorittaa uuden ryhmän ensimmäisten kolmen tapaamisen aikana. Luottamuksen on ensin luotava.
Pidä numero Mieli ry kriisipuhelin: 09 2525 0111 näkyvillä ja mainittavana avauksen yhteydessä. Varmista, että huoneessa on ainakin yksi henkilö, joka luotat ja joka voi istua jonkun kanssa, joka alkaa tuntea ahdistusta.
Kukaan ei ole velvollinen osallistumaan mihinkään esitykseen. Todistaminen on täysi osallistuminen.
Fasilitator ei esitä päädraamassa roolia – sinä olet ohjaaja ja turvallisuuden ylläpitäjä koko ajan.
Jos joku alkaa dissosiatiota (pysähtyy hyvin paikalleen, katseet ovat epäkeskittyneet, ei reagoi), lopeta kohtaus välittömästi. Käytä maadoituskieltä: ”Olet tssä huoneessa. On [päivämäärä]. Olet turvassa. Nimeä jotain, mitä voit tuntea juuri nyt.”
Lopeta aina istunto Healomaisen esityksen (Moduuli 3) avulla – älä koskaan jätä ryhmää kivun keskelle ilman, että olet saanut suoritettua kaaren

korjausvaiheen.

-
-
-
-
-
-

Moduuli 1

Esine-rituaali

Voima asuu yhteydessä – palauta se ryhmän kautta

Terapian mekanismi
Kaipaaminen ei ole ensisijaisesti ajatus. Se on ensisijaisesti esine-assosiaatio. Aivot ovat yhdistäneet tiettyjä esineitä – pussin, putken, pullon, tietyn pakkausvärin – aineen neurokemialliseen kokemukseen. Kun kohtaat näitä esineitä, kaipaaminen laukeaa ennen tietoisen ajatuksen syntymistä. Tämä on klassista ehdollistumista, ja se tapahtuu keholla, ei mielellä.
Esineiden rituaali toimii esittelemällä korvaavan esineen – jotain, joka näyttää tarpeeksi oikealta laukaistakseen lievän version assosiaatiosta – ja työskentelemällä sen kanssa ryhmäkontekstissa, joka ohjelmoi assosiaation aktiivisesti uudelleen. Ryhmän läsnäolo ja reaktio muodostavat uuden yhdistetyn kokemuksen. Rituaalin lopussa esine on käsitelty, tutkittu, naurettu ja hylätty. Assosiaatio on keskeytetty ja korvattu.

Vauvan jauheen rituaali

Viivan glamour — dekonstruoitu reaaliajassa

Mitä tarvitset
Yksi astia vauvanpölyä, talkumia tai vastaavaa valkoista jauhetta
Pieni peili tai tumma tasainen pinta (valinnainen – tekee siitä visuaalisen)
Roskakori, joka on sijoitettu näkyvästi huoneen keskelle
Ei musiikkia tämän rituaalin aikana – hiljaisuus on astia

-
-
-
-

FACILITAATTORI: Minulla on jotain tässä laukussa. Annan sen kiertää. Älkää avaa sitä vielä.
Kulje suljettu pussi ympyrän ympäri. Anna ihmisten pitää se, tuntea sen paino, mutta älä avaa sitä.

FACILITATOR: Miltä tuntuu sitä pitää?

[[Lyhyet vastaukset. Älä painosta. Siirry eteenpäin.]]

Avaa pussi. Näytä, että se on vauvanpölyä. Jotkut nauravat. Anna heidän nauraa.

FACILITATOR: Näin me teemme. Laitan joitakin tälle pinnalle.
[[Laita pieni määrä peiliin tai tummalle pinnalle. Piirrä siitä viiva, jos ryhmä tuntee olonsa mukavaksi.]]

FACILITATOR: Katso sitä. Miltä se näyttää?
[[Ryhmä reagoi. Älä pakota ketään. Jotkut nauravat, jotkut hiljenevät, jotkut tuntevat fyysisen reaktion. Kaikki reaktiot ovat päteviä.]]

Kolmen aktin jauhe-rituaali
AKTI YKSI — GLAMOURI: ”Näin se näytti. Näin kuva näytti mielessäsi ennen kuin käytit sitä. Siisti viiva. Sen rituaali. Sen lupaus. Elokuvat glamorisoivat tämän. Aivosi glamorisoivat tämän. Katsomme vauvanjauhetta. Olemme katsonut vauvanjauhetta koko ajan.”

AKTI KAKKOI — RATIONALISOINTI: Fasilitator kysyy: ”Kuka voi kertoa minulle, millainen ensimmäinen kerta oli? Ei tarinasi – ensimmäinen kerta sinun MIELESSÄSI. Sanoit itsellesi, että se olisi ok. Kävele meidän kanssa matematiikan läpi.” (Ota 2–3 lyhyttä vastausta.) ”Yksi kerta. Ok. Kaksi kertaa. Edelleen ok. Sitten kolmannella kerralla hermostojärjestelmäsi muuttui, ja ok ei enää ollut saatavilla.”

AKTI KOLME — TURVAMURATTI: ”Ennen kuin siirrymme eteenpäin – kaikki katso tämä jauhe. Sillä ei ole voimaa paitsi sen voima, jonka me sille annamme. Juuri nyt, yhdessä, vetäytämme sen voiman.” Fasilitator ottaa peilin tai pinnan. ”Tulen kantamaan tämän roskiin. Jos joku haluaa lisätä jotain – sanaa, ääntä, eleen – kun kävelemme sen roskiin, tehkää se.” Kävele hitaasti. Ryhmä reagoi niin kuin se reagoi. Heität se roskiin. Valmiit.

Keskustelu — Kolme kysymystä rituaalin jälkeen
'Mitä tapahtui kehossasi, kun näit viivan? Sinun ei tarvitse selittää miksi — kuvaile vain fyysistä kokemusta.' (Kiertää nopeasti — yksi sana tai yksi lause jokaiselta.)
'Mistä se voima kuvassa tuli?' (Avoin keskustelu — 2 minuuttia. Ryhmä päätyy yleensä: elokuvien, musiikin, vertaisten, ensimmäisen euforian, tai sen lievityksen.)
'Se on nyt roskassa. Mitä se tarkoittaa seuraavalla kerralla, kun näet jotain, joka näyttää tältä?' (Lyhyet vastaukset. Jotkut sanovat 'mitään ei muuttunut.' Se on

rehellistä. Rituaali toimii toistumalla, ei yhden tapahtumanä.)

-
-
-

Esineet rituaaleissa muille aineille

Rituaalin sopeutus huoneen sisällön mukaan

Aine	Korvaava esine ja rituaalinen sopeutuminen
Opioidit / Tabletit	Makeiset pienessä pussissa, tai merkkiä vailla oleva pilleripullo menttejä. Jaetaan. Pidetään. Rituaali: "Tämä on, miltä resepti näytti. Tämä on, miltä helpotus näytti. Me pidämme makeisia." Samat kolme tekoa. Lopuksi roskaksi.
Alkoholit	Lasillinen omenamehua – tai vettä viinilaseissa. Rituaali: "Haistellaan tätä. Huomaa, mitä aivosi tekevät tällaisen lasissa olevan hajun tuoksua kohtaan." Haista se. Keskustellaan siitä, mitä se herätti. Kaadetaan se ulos yhdessä.
Tupakointi / Vapeaminen	Kynä, joka pidetään ja naputellaan tyypillisessä käden asennossa. 'Huomaa otteesi. Huomaa, mihin suusi haluaa mennä.' Pidä kynää tupakointiasennossa 30 sekuntia hiljaisuudessa. Sitten laita se alas ja ravista kättäsi.
Metamfetamiini / Stimulantit	Pieni peili ja ruokasooda, tai lasiputki, joka on saatavilla käsityöliikkeestä. Tässä viehätys on rituaalin tarvikkeet. Samat kolme tekoa – mutta lisää: 'Mitä rituaali antoi sinulle ennen kuin käytit sitä? Valmistelu oli osa kokemusta.' Se on ehdollistamista. Se on se, mitä me keskeytämme.
Kannabis	Teekuppi tai yrttikääre. Tuoksu laukaisee assosiaation. Anna sitä kiertää. Huomaa, mikä syttyy. 'Tämä on kamomillaa. Aivosi vain reagoivat kamomillaan. Siksi vahva on ehdollistus.' Sama kolmen teon sarja.

Moduuli 2

Stigma-simulaatio

Muuta ase peiliksi – ja sitten parantavaksi

Terapuutekanismi
Stigma toimii eristämällä. Kun joku kutsuu sinua ”met-kasvoksi” tai sanoo, että näyttäisit päihtyneeltä, häpeä iskee, koska se merkitsee sinut erilaisena huoneessa olevista – henkilönä, joka on tehnyt jotain, mitä muut eivät ole tehneet, joka kantaa todisteita siitä kehossaan, joka on näkyvästi toinen. Se merkki on häpeällinen vain, kun olet yksin sen kanssa.
Stigman simulaatio toimii tekemällä merkin universaaliksi. Kun koko ryhmä elää stigaa yhdessä – kun jokainen raapii ihoaan, jokainen on met-kasvo, jokainen levittää Olayn öljyä yhdessä – merkki lakkaa olemasta merkin. Se muuttuu jaetuksi tilaksi, johon ryhmä yhdessä puuttuu. Häpeä vaatii eristämistä selviytyäkseen. Simulaatio poistaa eristämisen.
Toinen mekanismi on uudelleenmuotoilu: siirtyminen sosiaalisesta leimasta ("met-kasvo") biologiseen todellisuuteen ("kemikaalit järjestelmässäni, dopamiinipohjainen kiinnittyminen, ihonesteen heikkeneminen metin vuoksi"). Uudelleenmuotoilu ei poista kokemusta – se korvaa häpeän narratiivin tarkalla. Tarkan narratiivin voi käsitellä. Häpeän spiraalit eivät.

2.1

Simulaatiokäsikirjoitus

Ohjaaja suorittaa tämän kolmessa vaiheessa

Mitä tarvitset
Pienet peilit – edullisesta kaupasta, yksi henkilölle tai jaettavaksi
Pieni pullo kosteuttajaa, öljyä tai lohkioita – jaettavaksi
Valinnaisesti: kortti, johon on painettu uudelleenmuotoilun tekstit (tarjolla alla)
Rauhallista musiikkia parantumisvaiheessa – instrumentaalista ja rauhoittavaa

-
-
-
-

Vaihe yksi – Etiketti

FACILITAATTORI: Minä sanon ääneen joitakin asioita, jotka ihmiset ovat sanoneet – tai ajatelleet – tässä huoneessa olevista ihmisistä, tai meidän kaltaisista ihmisistä. Nämä ovat todellisia lausuntoja. Sanon niitä, jotta voimme tarkastella niitä, ei siksi, että ne olisivat totta.

[[Lue hitaasti, tauoilla.]]

FACILITATOR: Riippuvaisen voi aina tunnistaa katselemalla.
FASILITATOR: 'Met-kasvot. Katso ihoa. Näet mitä he tekivät itselleen.'
Fasilitator: 'He saivat sen itse.'
FACILITAATTORI: 'Kerran riippuvainen, aina riippuvainen.'
FACILITATOR: He eivät koskaan todella muutu.

[[Tauko.]]
FACILITATOR: Kuinka monta niistä olet kuullut itsestäsi viime kuussa?
Anna hiljaisuuden vallita. Älä kiirehdi. Sitten:
FACILITATOR: Me teemme jotain näillä.

VAIHE KAKSI — YLEINEN SIMULAATIO

OHJAJA: Pyydän kaikkia ottamaan peilin. Jos teillä ei ole peiliä, käytä puhelimen kameraa.
Ohjaaja: Katso ihoasi. Juuri nyt. Katso todella.
Odota 30 sekuntia hiljaisuutta.
FASILITAATTORI: Nyt — löydä jotain. Merkki, paikka, kuiva kohta, huokos, jotain, mitä et yleensä halua kenellekään näkyvän. Teillä kaikilla on yksi. Kaikilla tässä huoneessa on yksi.
[[Tauko.]]
FACILITATOR: Kosketa sitä nyt. Ei aggressiivisesti. Vain kosketa sitä ja huomaa impulssi — impulssi korjata se, napsuttaa sitä, peittää se.
FACILITAATTORI: Se impulssi. Se ei tarkoita, että olet rikkoutumassa. Se on dopamiinilla ohjattu kuvioiden täydennys. Sama mekanismi, joka ajoi kaipuun, ajoi myös poiminnan. Sama johdotus. Sama järjestelmä.

Katso ympärillesi.
FASILITAATIOJA: Kaikki pitelevät peiliä. Kaikki löysivät jotain. Kaikilla on impulssi.
FASILITATOR: Tässä huoneessa ei ole niitä päihteiden vaikutuksen piirteitä. Tässä on hermostoja, jotka tekevät sen, mitä hermostot tekevät, kun ne ovat kemiallisen stressin alla.

UUDEN NÄKÖKULMAN KARTIJA — Lue ääneen tai kiinnitä seinälle

VANHA LEIMA: 'Metamfetamiinikuva — katso mitä teit itsellesi.'

BIOLOGINEN REALITEETTI: Metamfetamiini aiheuttaa verisuonten supistumista, mikä vähentää verenkiertoa iholle. Dopamiinin sääntelyn häiriö ajaa toistuvia käyttäytymismalleja, mukaan lukien ihon poimiminen. Kroonisen stimulanstin käytöstä johtuva immuunipuutostila heikentää ihonesteitä. Nämä ovat kemiallisia seurauksia kemiallisesta prosessista. Ne eivät ole luonteen todisteita.

VANHA LEIMA: 'Addiktin voi aina tunnistaa.'
BIOLOGINEN REALITEETTI: Keholle voi joskus näkyä fyysisiä seurauksia kroonisesta stressistä. Nämä seuraukset johtuvat köyhyydestä, sodasta, sairauksista, hoitotyöstä. Pitkän ajan stressin alla oleva keho näyttää sen. Tämä ei ole addiktioon ominainen. Tämä on biologiaa.

VANHA LEIMA: 'He tekivät tämän itselleen.'
BIOLOGINEN REALITEETTI: Kukaan ei valitse MTHFR-tilaansa. Kukaan ei valitse COMT-varianttiaan. Kukaan ei valitse neurokemiallista puutosta, joka sai aineen tuntumaan välttämättömältä. Käyttöä koskeva päätös tehtiin järjestelmällä, joka oli jo vaikeuksissa ja etsi helpotusta.

KOLMAS VAIHE – PARANTELUSIMULAATIO

FACILITATOR: Nyt teemme korjauksen. Ei metaforisesti. Oikeasti.
[[Jaella kostuttaja tai öljy. Soittaa hiljaista musiikkia.]]
FACILITATOR: Laita hieman käsiisi. Levitä se. Peilissä näkyvälle kohdalle.
Ohjaaja: Näin paraneminen on. Se ei ole dramaattista. Se ei ole armon hetki. Se on joku, joka levittää kosteusvoiteella kasvoilleen huoneessa, jossa kaikki tekevät saman.
[[Anna hiljaisuuden ja musiikin kantaa tämä 60 sekuntia. Sitten:]]
FACILITATOR: Tämä on mitä teemme täällä. Jokainen viikko. Jotain pientä, joka on oikeastaan huolta. Julkisesti. Yhdessä.
Hiljaisuus. Anna sen laskeutua.

Moduuli 3

Klišen dekonstruktio

Ihmisten sanomat epätodellisuudet — esitettynä, jotta voimme nähdä ne selvästi

Terapuutekanismi
Toipuminen on täynnä kliseitä, jotka toimivat emotionaalisena paineena eikä hyödyllisenä ohjauksena. ”Anteeksiantaminen ja unohtaminen.” ”Anna se mennä.” ”Pysy kiinni, se toimii, jos ponnittelee sitä.” ”Päivä kerrallaan.” Nämä lauseet eivät ole väärin – mutta niitä käytetään usein sammuttamaan todellinen kokemus sen valaisemisen sijaan. Henkilöltä, joka ei osaa anteeksiantaa, sanotaan, että hänen pitäisi anteeksiantaa vielä kovemmin. Henkilöltä, joka ei osaa unohtaa, sanotaan, ettei hän ole todella anteeksiantanut.
Kliseiden dekonstruktio toimii kliseen esittämällä – elävöittämällä se kirjaimellisesti loppuun asti – jotta ryhmä näkee, mitä se todellisuudessa tarkoittaa käytännössä verrattuna siihen, mitä se väittää tarkoittavansa. Esittäminen tekee sen, mitä argumentointi ei voi: se näyttää sen sen sijaan, että se kertoo.

3.1

Anteeksianto ja unohdus — Punainen kirja -esitys

20 minuuttia — koko kaari tunnisteesta vapauttamiseen

Mitä tarvitset
Punaiset tarrat, punainen merkki tai punaiset muistilaput – yksi per henkilö
Valinnaisesti: punainen kangas tai nauha
Tila liikkua huoneessa

-
-
-

TOIMINTA — NELJÄ OSAA

OSA I — SANAN KIRJOITTAMINEN (5 min): Jokainen kirjoittaa punaiseen tarraan yhden sanan — yhden asian, jonka hän on tehnyt, tai yhden asian, joka on tehty hänelle, josta häneltä on sanottu, että hänen pitäisi 'anteeksi pyytää ja unohtaa'. Vain yksi sana. He eivät näytä sitä kenellekään vielä.

OSA II — TARRAN KÄSITTELY (5 min): Jokainen kiinnittää tarran näkyvästi itseensä — paidalleen, otsalleen, käteleen, minne tahansa hän valitsee. Nyt ryhmä näkee kaikkien tarrat. Kukaan ei lueta niitä ääneen. Ryhmä näkee vain, että jokainen käyttää yhtä. Ohjaaja: 'Katso ympärillesi. Näin näyttää kantaa se asia, josta sinua pyydettiin unohtamaan. Olet kantanut sitä. Kaikki muutkin tässä huoneessa ovat kantaneet sitä.'

OSA III — UNOHTAMISESTA TOIDA (3 min): Ohjaaja puhuu: 'Anteeksi pyytää ja unohtaa tarkoittaa: käytä niin kuin sitä ei olisi koskaan tapahtunut. Se tarkoittaa: että sinua loukannut henkilö saa jatkaa ilman seurauksia. Se tarkoittaa: että sinun kipusi on epäkävenemä. Tässä on se, mikä on todella totta: anteeksiantaminen on mahdollista. Unohtaminen ei ole neurotieteilijäosaamista. Hippokampuksella ei ole poistotoimintoa. Et voi unohtaa. Se, mitä voit tehdä, on muuttaa sen muistoa, muuttaa sen emotionaalista latausta, muuttaa sitä, mitä teet sen kanssa. Se ei ole unohtamista. Se on jotain vaikeampaa ja rehellisempää kuin unohtaminen.'

OSA IV — VAPAUTUS (5 min): 'Sinulla on kaksi valintaa tällä tarralla. Voit pitää sen yllään — eikä siinä ole häpeää; se on sinun kokemuksesi; se on todellista. Tai voit ottaa sen pois ja asettaa sen jonnekin tähän huoneeseen — et heitä sitä pois, et tuhoa sitä — vain asettaa sen alas. Ei siksi, että sitä ei olisi koskaan tapahtunut. Siksi, että päätät olla kantamatta sitä keholla tänään.' Pehmeä musiikki. Ihmiset liikkuvat huoneessa ja päättävät. Ei painetta kummallakaan tavalla.

Keskustelu
Niille, jotka poistivat etiketin: 'Lait sen alas. Minne se meni? Miksi sinne?'
Niille, jotka pitivät sen yllään: 'Pidit sen yllään. Mitä sen pitäminen tarkoittaa sinulle juuri nyt?'
Kaikille: 'Mikä on ero jonkin anteeksi antamisen ja unohtamisen välillä? Voatko sanoa sen yhdellä lauseella?'
Fasilitator ei ratkaise tätä. Ryhmän ei tarvitse saavuttaa konsensusta. Pointti on tehdä näkyväksi, mitä 'anteeksi antaminen ja unohtaminen' oikeastaan vaatii ihmisiltä – ja antaa ryhmälle lupa hylätä unohtamisen osa, samalla pitäen anteeksi antamisen osan tavoitteena, ei vaatimuksena.

-
-
-

Moduuli 4

Päädraama — Romahdus

20 minuuttia hahmosi luomiseen. Sitten elämme sen. Jokainen inkarnaatio.

Terapeuttiikan mekanismi
Psykodraman voimakkain tekniikka on roolinvaihto – hetki, jolloin käyttäjän roolissa ollut henkilö esittää myyjän roolia, tai myyjän roolissa ollut henkilö esittää perheenjäsenen roolia, joka katsoo lastaan katoavan. Jokainen roolinvaihto tuottaa näkökulman muutoksen, jota puhuminen kyseisestä roolista ei voi tuottaa. Et ymmärrä myyjää, ennen kuin olet itse esittänyt myyjän roolin. Et ymmärrä, mitä perhe todisti, ennen kuin olet itse esittänyt perheenjäsenen roolin.
'The Bust' on strukturoitu psykodrama, jossa elletään riippuvuuden ekologia kokonaisuudessaan – ei vain käyttäminen, vaan jokainen läsnä ollut hahmo: myyjä, käyttäjä, ystävä, joka katsoi, perheenjäsen, joka sai tietää, poliisi, tuomari, hoitaja, joka ei kuunnellut, se yksi henkilö, joka sanoi oikean asian liian myöhään. Jokainen hahmo saa puhua. Jokaisella hahmolla on hetkensä. Ja sitten kohtaus muuttuu – ja jokaisella hahmolla on erilainen lopputulos.

4.1

Roolikortit

20 minuuttia valmisteluun — sitten esitys alkaa

FACILITAATTORI: Teemme teatterin tänä iltana. Sinulla on 20 minuuttia löytääksesi hahmosi. Annan teille roolikarteja. Lue omaasi. Etsi asu — mitä tahansa tässä huoneessa. Takki, jota käytetään eri tavalla, hattu, esine laukusta, mitä tahansa. Kun 20 minuuttia on kulunut, sinä olet se hahmo. Pysy hahmon roolissa, kunnes minä sanon kohtauksen.
[[Jaa roolikarطات. Anna 20 minuuttia. Ohjaaja liikkuu ja auttaa osallistujia löytämään hahmonsa. Soittaa musiikkia.]]

ROOLIKORTIT — Tulosta, leikkaa ja jaa yksi kortti jokaiselle. Ryhmille, joita on yli 8 henkilöä, rooleja tulee kaksinkertaistaa joillekin. Ryhmille, joita on alle 6 henkilöä, yksi henkilö voi esittää useita rooleja peräkkäin.

ROOLI: KAUPIANKAHVAKKA — Näyttelijä voi olla kuka tahansa — ihanteellisesti joku, joka pystyy kantamaan energian.
ASUSTEET / RETKIVÄLINEET: Aurinkolasit, jos saatavilla. Jokin taskussa.

Itsevarma olemus.
SINUN SANASI: 'Minulla on se, mitä tarvitset. Tiedät, mistä minut löydät. En ole sinun ongelmasi — olen sinun ratkaisusi.' JA: 'Minulla on rahasi. Sinä tulet YLIVIRTAISEKSI. EI MIKÄÄN koske minuun. Olen koskemattomissa. Katso minua.'
SINUN KARESISI: Aloitat esityksen maailman huipulla. Esityksen loppua kohden sinut napataan. Et ole glamourinen. Olet pelokas. Sinulla on ihmisiä, joita rakastat. Hetki, kun ymmärrät, että henkilö, johon juuri myit, on jonkun lapsi — esitä SE hetki.

ROOLI: KÄYTTÄJÄ — Ensimmäinen kerta — Kuka tahansa, joka muistaa ensimmäisen kerran.
ASU / REKVISIITTA: Kädet hieman eteenpäin ulottuvina. Odotuksen ilme.
SINUN SANASI: 'Vain kerran. Haluan vain nähdä, millainen se on. En ole yksi niistä ihmisistä.' JA: 'Okei. Vielä kerran. Voin lopettaa milloin tahansa.'
SINUN KEHITYKSESI: Aloitat uteliaana ja hallitussa. Lopetat paikkaan, jota et suunnitellut. Hetki, kun huomaat, että kontrolli on kadonnut — toista TUO hetki.

ROOLI: KÄYTTÄJÄ — Vakiintunut — Kuka tahansa, joka ymmärtää ylläpidon luonteen
ASU / REKVISIITTI: Hieman kumartunut. Tarkistaa taskuja. Valppaana liikkeelle.
SINUN LAUSEESI: 'Minä olen ok. Minun täytyy vain selviytyä tänään. Enemmän kerran ja sitten lopetan. Olen tehnyt sen ennenkin.' JA: 'Minulla ei ole ongelmaa. Minä voin hoitaa tämän.'
SINUN KEHITYSKULKUASI: Olet uupunut. Ylläpidät jotain, mikä ei enää toimi, mutta et voi lopettaa. Hetki, jolloin joku näkee läpi sinut — toista TUO hetki.

ROOLI: Ystävä, joka vain katsoi — Joku, joka on ollut toisen elämän/tilanteen sivussa.
ASU / REKVISIITTA: Kädet ristissä, sitten avautuu. Seisoo hieman erillään kohtauksesta.
SINUN REPLIIKKISI: 'En tiennyt mitä sanoa. Luulin että he selviävät siitä. En halunnut pahentaa asiaa.' JA: 'Minun olisi pitänyt sanoa jotain aikaisemmin. Minun olisi pitänyt tehdä jotain.'

SINUN KAARIASI: Kantat syyllisyyttä, joka ei kuulu sinulle. Hetki, kun ymmärrät, ettei syyllisyys ole sinun — esitä SE hetki.

ROOLI: PERHEVIIPA — Kuka tahansa, joka on rakastanut riippuvuudessa elävää henkilöä, tai joka on rakastanut henkilöä, joka käyttää huumeita.
ASUSTE / RETKIVÄINE: Kuva, joka pidetään toisessa kädessä, tai kädet, jotka ulottuvat hieman eteenpäin.
SINUN KOHTAUSKOHTASI: 'En ymmärrä, mitä sinulle tapahtui. Sinä olit juuri täällä, ja sitten sinut ei ollut enää.' JA: 'Olen vihainen ja rakastan sinua, en tiedä, miten voin tehdä molemmat samanaikaisesti.'
SINUN KAREERISI: Liikut surun, vihan ja rakkauden välillä, ja ne kaikki tuntuvat samalta. Hetki, jolloin lopetat odottamisen siitä vanhasta ihmisestä, joka palaa, ja näet, kuka todella seisoo edessäsi — esitä SE hetki.

ROOLI: JÄRJESTELMÄ — Yksi tai kaksi henkilöä — voidaan jakaa tai esittää yhdessä
ASU/REKVISIITTA: Muistikirja tarvittaessa. Ryhti pystyssä. Neutraali ilme.
SINUN KOHTAUSKOHTASI: "Et ollut hoitoon sitoutunut. Et ole täyttänyt hoitosi ehdot. Suosittelemme korkeamman hoitotason hoitoa." JA: "Tämä on kolmas sijoittuminen. Mitä on erilaista tällä kertaa?"
SINUN KAARIISI: Et ole paha. Olet ylikuormitettu ja resurssit ovat rajalliset, ja toimit mallilla, joka ei sovi sinua edessä olevalle henkilölle. Hetki, jolloin sinä tunnustat sen — esitä SE hetki.

ROOLI: SE HENKILÖ, JOKA SANOI OIKEAN ASIAN — Kuka tahansa
ASUN/REKVISIITTA: Avoin kädet. Vakaa silmäkontakti.
TEKSTI: 'En luule, että olet rikki. Luulen, että olet saanut väärää tietoa.' JA: 'En lähde minnekään. Olen täällä, kun olet valmis.'
TOIMINTAOHJE: Et korjaa mitään. Sinä vain pysyt. Hetki, jolloin edessä oleva henkilö kuulee sinut — toista TUO hetki.

4.2

Leikin rakenne

Neljä kohtauksia – jokainen esitetty kaksi kertaa, roolimuutoksella

Kohtaus	Mitä tapahtuu	Muutos
Kohtaus 1 — Transaktio	Myyjä ja käyttäjä (ensimmäinen kerta) kohtaavat. Kauppa tapahtuu. Ystävä seuraa tilannetta. Perheenjäsen on jossain muualla huoneessa, eikä ole vielä osallistunut.	Kohtauksen jälkeen: Jakaja ja Käyttäjä vaihtavat rooleja. Toista se uudelleen. Jakaja on nyt käyttäjä. Käyttäjä on nyt jakaja. Mitä muuttuu?
Kohtaus 2 – Spiraali	Käyttäjä (vakiintunut) yrittää hallita elämäänsä. Järjestelmä astuu sisään. Perheenjäsen yrittää tavoittaa hänet. Ystävä seisoo reunalla.	Kohtauksen jälkeen: Perheenjäsen ja käyttäjä vaihtavat rooleja. Suorita hetki, jolloin perheenjäsen saa tietää. Nyt käyttäjä esittää perheenjäsenen roolin. Mitä he näkevät?
Kohtaus 3 — Rinta	Myyjä saadaan kiinni. Järjestelmä saapuu. Käyttäjä on läsnä. Kaikki jäätyvät, kun pidätys tapahtuu — mitä kukin hahmo tekee jäätyksessä?	Jäätymisen jälkeen: Ohjaaja kysyy jokaiselta hahmolta erikseen. Ohjaaja: 'Dealer — mitä ajattelet juuri nyt?' Ohjaaja: 'User — mitä tunnet juuri nyt?' Kysymykset esitetään kaikille hahmoille.
Kohtaus 4 — Toinen loppu	Se henkilö, joka sanoi oikean asian, saapuu – missä tahansa kohtaa kohtauksissa 1, 2 tai 3. Hänen saapumisensa muuttaa yhden	Tilanteen jälkeen: Ryhmäkeskustelu — Mitä muuttui? Mitä ei muuttunut? Mitä voisi muuttua vain sisältä?

	asian. Vain yhden. Ryhmä improvisoi, mikä muuttuu.	

Ohjaajan muistiinpanot — Simulaation turvallinen suorittaminen
Olet ohjaaja. Et ole esityksessä. Pysy kohtauksen ulkopuolella, jotta näet koko tilan.
Käytä sanaa 'JÄÄSTY' (FREEZE) milloin tahansa, jos joku näyttää olevan todellisessa ahdistuksessa eikä vain esittävän ahdistusta. Kysy: 'Oletko juuri nyt roolissa, vai oletko siinä?' Henkilö kertoo sinulle.
'Olen siinä' tarkoittaa: pysäytä esitys, aktivoi maadoitusprotokolla, tuo heidät takaisin huoneeseen. Esitys jatkuu sen jälkeen, tai ei. Henkilön turvallisuus on ensisijainen.
Jakajan rooli on usein katarttinen niille, jotka eivät ole koskaan saaneet esittää voimakasta hahmoa. Anna sen olla suuri. Anna Jakajan olla todella uhkaava. Simulaatio toimii paremmin, kun Jakaja on todella pelottava.
Roolinvaihto on tärkein hetki. Älä ohita sitä. Hetki, jolloin käyttäjä esittää jakajan, on usein hetki, jolloin hän ymmärtää ensimmäistä kertaa, mitä hän oikeastaan kohtasi.
Lopeta aina kohtauksella 4 — Toinen loppu. Älä koskaan jätä ryhmää simulaation sisälle ilman, että olette siirtyneet mahdollisuuteen johonkin muuhun.

-
-
-
-
-
-

4.3

Palautus

Poistuminen hahmosta — ja takaisin itseensä

FACILITATOR: KOHTAUS. [Tauko.] Poistu hahmostasi. Heiluta se pois – kirjaimellisesti. Heiluta käsiäsi, käsivartojasi.

Kaikki ovat uupuneet.

FASILITAATTORI: Nyt seisokaa ympyrässä. Ja sanokaa oma nimesi. Oikea nimesi. Vain nimesi.

Kiertäkää ympyrää. Jokainen sanoo nimensä.

FACILITATOR: Olet juuri käsitellyt jonkun — tai jotain — jolla on ollut valtaa elämässäsi. Hallitsit sitä viimeisten 20 minuutin ajan. Se on merkittävä asia.

Pohdintakysymykset — Ota näihin tarpeeksi aikaa
Mikä rooli oli esitettävimmälle vaikein? Mikä oli helpoin? Mitä se sinulle kertoo?
Oliko esityksessä hetki, jolloin tunnistit jotain totta? Mikä se oli?
Jakaja saatiin kiinni. Mitä tapahtui jakajalle sen jälkeen? Kuvaile se yhdellä lauseella.
Se yksi henkilö, joka sanoi oikean asian — kuka se henkilö oli todellisessa elämässäsi? Jos sellaista ei ollut, kuka voisi olla?
Mitä sanoisit hahmolle, jonka juuri esitit, jos voisit palata takaisin?

-
-
-
-
-

Moduuli 5

Paranteluharjoitus

Miltä toipuminen todellisuudessa näyttää — julkisesti, yhdessä

Miksi tämä on aina viimeisenä
Olette juuri ohjanneet ryhmän läpi esitetyn kivun, leiman, vallan dynamiikan, roolinvaihtojen ja romahtamisen. Limbinen järjestelmä on aktivoitunut. Keho pitää jotain sisällään. Et voi päättää täällä. Hermosto tarvitsee täydentymiskäyrän – ei ratkaisun, ei onnellista loppua, vaan fysiologisen signaalin siitä, että aktivoituneella tilalla on paikka laskeutua.
Parantumisen esitys ei ole esitys siitä, että on parantunut. Se on esitys niistä pienistä teoista, jotka muodostavat parantumisen – ne todelliset, kirjaimelliset, fyysiset asiat, jotka toipuminen näyttää arjessa. Esitetty julkisesti. Yhdessä. Koska keho oppii tekemällä, ja tekeminen huoneessa täynnä muita ihmisiä, jotka tekevät sitä, muuttaa sen tekemisen merkityksen.

Ohjaaja: Päättäämme tänä iltana näyttämällä toisillemme, mitä me todella teemme. Ei sitä, mitä yritämme tehdä. Mitä me todella teemme. Yksi teko. Reaalinen. Konkreettinen.

Fasilitator: Ajattele yhtä asiaa, jonka teet – tai yrität tehdä – joka liittyy toipumiseen. Ei tavoite. Teko. Jotain, mitä voit näyttää meille juuri nyt keholla.
[[Anna ihmisille 60 sekuntia ajatella.]]
FASILITAATTORI: Käydään läpi kaikki osallistujat. Jokainen näyttää meille — ilman ensin selitystä. Näytä se vain. Sitten kerrot meille, mikä se on.

PARANNUMISEKSI KOULUVA TEKOESIMERKKI — Jaa nämä, jos ryhmä tarvitsee muistutusta
VEDEN JUOMINEN LASILLISESTI — hitaasti, tarkoituksella, koko asia: 'Tämä on minun nesteyttämistäni. Jokapäivä. Se kuulostaa typerältä. En koskaan tehnyt tätä.'
SÄNGYN TEKEMINEN — toimi tekoesineenä: 'Tämä on minun sängyn tekemistäni. En ole tehnyt sängyäni kolmeen vuoteen. Teen sen nyt.'
TÄYDENNYSTEN OTTAMINEN — toimi tekoesineenä: pullon avaaminen ja kapselien ottaminen: 'Tämä on minun metyylifolaattini ottamista. En ymmärrä sitä täysin vielä. Mutta teen sen.'
AAMUVÄNTÄ — toimi tekoesineenä: kävely, ympäristön tarkastelu: 'Joka aamu. Kaksikymmentä minuuttia. En kuuntele mitään. Minä vain kävelen.'
YHDEN HENKILÖN SOITTAMINEN — toimi tekoesineenä: puhelimen soittaminen: 'Soitan sisarelleni tiistaisin. En puhunut hänelle kahden vuoden ajan. Soitan hänelle nyt.'

ISTUMINEN KAIPUUN KANSSA — istu täysin paikallaan, kädet avoin polvien päällä: 'Istun sen kanssa kolme minuuttia ennen kuin teen mitään. Se menee ohi. Istun sen kanssa.'
YHDEN ASIAN KIRJOITTAMINEN YLÖS — toimi tekoesineenä: kirjoittaminen: 'Kirjoitan yhden asian, jonka tein oikein. Jokkeena. Yksi asia. Ei lista. Yksi asia.'
AAMIAISEN SYÖMINEN — toimi tekoesineenä: toiminta: 'Syön aamiaisen nyt. Jokapäivä. Se on se. Se on minulle toipumista juuri nyt.'

[[Kaikkien toiminnan jälkeen:]]
FASILITATOR: Katso, mitä juuri tässä huoneessa tapahtui. Jokainen tässä huoneessa näytti meille jotain todellista. Ei suunnitelma. Ei tavoite. Jotain, mitä he todella tekevät.
FACILITATOR: Tämä on se, millainen toipuminen on. Se näyttää tältä.

Fasilitator: Suljetaan samalla tavalla kuin aina.

FACILITATOR: Biologiaa voidaan ymmärtää.
EVERYONE: Biologiaa voi ymmärtää.
FACILITATOR: Malli voidaan muuttaa.
KAIKKI: Kuviota voi muuttaa.
FACILITATOR: Työ on todellista ja tekemisen arvoista.
Kaikki: Työ on todellista ja se on tekemisen arvoinen.
Kaikki: Palaa takaisin.

Liite

Koko psychodrama-istunnon aikataulu

90 minuuttia — täydellinen kaari

Aika	Vaihe	Mitä tapahtuu
	Avaus	Perusydinavauksen elementit: vesi, hengitys, tarkoituslauseke ja avauslause.
	Johdantorituaali	Kaikki neljä lausetta — nimi, tyyppi, jännitys, käynnissä
	Moduuli 1 — Esine-rituaali	Vauvan jauhe tai sovitettu esine rituaali aineelle, joka on merkityksellinen tälle ryhmälle
	Moduuli 2 – Stigmasimulaatio	Tunniste, yleinen simulaatio, uudelleenkehystyskortti, parantuminen
	Moduuli 3 — Kliseiden dekonstruktio	Anteeksianto ja unohdus — Punainen kirja -esitys
1:05–1:25	Moduuli 4 — Rinta	20 min valmistelu, 4 kohtauksia, roolinvaihto, palautus
1:25–1:35	Moduuli 5 — Paranemisen harjoitus	Jokainen henkilö näyttää yhden todellisen toipumatoimen.
1:35–1:45	Sulkeminen ja integraatio	Vakiolopetus ja valinnainen 10 minuutin avoin jakaminen

Mitkä moduulit suoritetaan millä istunnolla

Ensimmäinen psykodrama-istunto: Vain Moduuli 1 (Esine-rituaali) — anna ryhmän löytää muoto ennen lisämoduulien lisäämistä.
Toinen istunto: Moduuli 1 + Moduuli 2 (Stigma-simulaatio).
Kolmas istunto: Moduuli 3 (Kliseiden dekonstruktio) — sopii ryhmille, jotka ovat olleet yhdessä pitkään ja ovat valmiita tutkimaan käyttämäänsä kieltä.
Neljäs istunto: Moduuli 4 (The Bust) — vaatii eniten luottamusta; älä yritä ennen kuin ryhmällä on vähintään 3 istuntoa yhdessä.
Moduuli 5 (Parantava esitys) — aina, jokaisella psykodrama-istunnolla, lopussa.
Täysi 90 minuutin kaari: enintään kerran kuukaudessa — nämä istunnot ovat korkean aktivaation; ryhmän tarvitsee säännöllisiä tapaamisia niiden välissä integroidakseen.

-

-
-
-
-
-